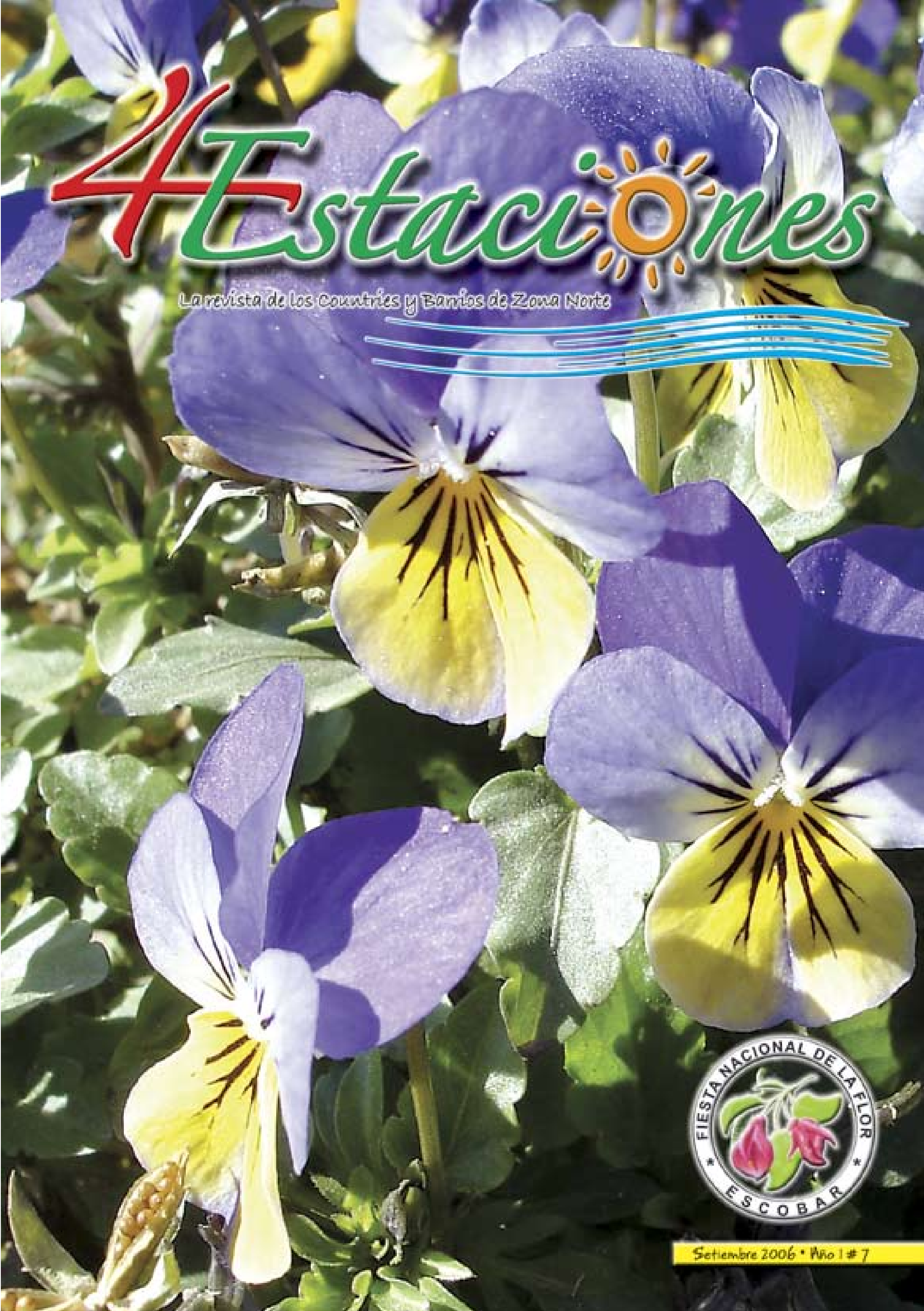
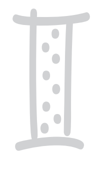
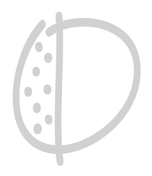


4Estaciones
La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte
FIESTA NACIONAL DE LA FLOR
ESCOBAR
Setiembre 2006 • Año 1 # 7




4Estaciones



Estimados Amigos lectores:

4Estaciones se viste de verde para recibir la Primavera. Elegimos este color pues nos gusta pensar que en el comienzo de los tiempos el cielo y el sol se unieron para formarlo y esparcirlo sobre gran parte del planeta.

En pocos días árboles, parques y jardines se cubrirán con sus gamas y con las más deliciosas fragancias. Que éste renacer de la Naturaleza nos ayude a todos en la renovación de sueños y esperanzas.

Acompañemos el día 11, a todos los alumnos en el festejo a sus Maestros; recordando con sentida emoción a don Domingo F. Sarmiento; el gran Sanjuanino que sólo con la pluma y la palabra luchó toda su vida por la educación del pueblo; pues consideraba que ésa, era la única manera de librarnos de la opresión de los más poderosos.

Un saludo y nuestro reconocimiento para todos los que están comprometidos con la tradicional "Fiesta Nacional de la Flor," orgullo de nuestra zona.

Y a los Estudiantes...

... muchas felicidades en su Día

FELIZ PRIVAVERA...





Setiembre 2006
Año 1 - Número #7
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3500 ejemplares.



información general

Comienza la 43º Fiesta Nacional de la Flor en Escobar

Desde el 23 de septiembre y hasta el 8 de octubre, se podrá disfrutar de la 43ª Fiesta Nacional de la Flor, declarada de interés Nacional, Provincial y Municipal, en la Ciudad de Escobar. Como todos los años, en la tradicional fiesta habrá distintas actividades para realizar en familia.

Para este encuentro se eligieron la Viola de flores miniatura y la Gerbera como las flores que representan esta fiesta. Las de este año, tienen un particular encanto, por eso han sido seleccionadas entre una gran variedad de especies.

La viola de flores miniatura, cuyo nombre científico es la Viola Cornuta, es un híbrido que cuenta con las ventajas del pensamiento y las violas. Muy bien ramificada y de hábito más compacto (enana), sus flores oscilan entre el 1.5 a 2.5 cm y la hacen ideal para su uso tapizante por su estructura equilibrada y por la gran cantidad de de flores que brinda durante un largo período de tiempo. Sus raíces muy bien desarrolladas le permite soportar la falta o el exceso de agua y presenta un buen comportamiento tanto a pleno sol como a media sombra. Su paleta de colores va desde el blanco al negro pasando por las distintas gamas del amarillo, anaranjados, lavandas azules, lilas, rojos y violetas.

La Gerbera es una margarita multicolor proveniente de Sudáfrica y es de la familia de las Compuestas. Sus flores son muy vistosas con colores en la gama del rosa, naranja, rojo y fucsia, que por su plasticidad son utilizadas para realizar ramos, solas o combinados. Es una planta perenne con hojas arrosetadas que miden hasta 40 cm. Deben estar a la semi-sombra o sol directo, la temperatura influye en el tamaño de la flor, las hojas y pendúculos.

Necesita un suelo suelto y aireado con buen drenaje para posibilitar un buen desarrollo radicular.

Exposición Floral

Se realizará como todos los años una exposición de flores y plantas con la presentación de ejemplares de todo el país, dentro de un marco decorativo y deslumbrante para los visitantes. Los artistas florales presentarán las últimas técnicas y novedades. También se podrán recorrer los parques y jardines ornamentados por destacados paisajistas.

Exposición Flori-Hortícola

Los días 6, 7 y 8 de octubre, a la XVI Exposición Flori-hortícola. El Consejo de Agricultores Nikkei estará a cargo de la organización.

Exposición Industrial y Comercial

Se presentará una exposición comercial, contando con la participación de distintos rubros y actividades. Los sectores al aire libre poseen áreas de descanso, entretenimientos infantiles, alternativas gastronómicas y viveros de venta de plantas.

SUMARIO

Actividades:
- Elección 19ª. Reina Nacional Infantil del Capullo.
Domingo 24 de septiembre a partir de las 16 hs.
- Desfile de carrozas:
Sábado 30/9/06 a partir de las 15.30 hs.
- Elección 43° Reina Nacional de la Flor:
Sábado 30 de sep. a partir de las 17 hs.

Entrada
- Entrada General:
Sábados, Domingos: $ 12
- Entrada General:
Días hábiles: $ 10
- Menores de 10 años:
gratis acompañados por mayores
- Jubilados:
$ 6 todos los días- Presentar carnet
- Alumnos de 4to a 9no:
de Lunes a Viernes (días hábiles) en el horario de 09.00 a 17.00: $ 1.- (pesos UNO).- *Es requisito indispensable solicitar turno de visita a la Secretaría de la Fiesta de la Flor, por nota del establecimiento educativo y/o jefatura y/o secretaría. Eximido de pago un docente por cada doce alumnos.- Tel.Fax: 03488-420596
- Alumnos Último Ciclo del Polimodal o Secundarios: de Lunes a Viernes (días hábiles) : $ 6 - Presentar nota de presentación Establecimiento Educativo-
-Agencias de Turismo: 25% de descuento sobre los valores de la entrada general

HORARIOS DE LA EXPOSICIÓN
-Lunes a Jueves de 09.00 a 19.00
-Viernes, Domingos y Feriados: 09.00 a 20.00
-Sábados de 09.00 a 21.00
Las Boleterías cierran 1 hora antes de los horarios establecidos anteriormente.

Agradecemos al contacto de Prensa: Pedro López y Asociados, por la información suministrada y por las imagenes que utilizamos para la tapa de nuestra edición #7.

El cuerpo florece

La madre tierra ya descansó lo suficiente. Durante el invierno nada por fuera, la vida se movía desde el interior. En nuestro cuerpo sucedía algo parecido.

En unas semanas llegará la primavera y con ella los colores, las flores en su máxima expresión. Nuestro cuerpo también puede "florecer" transformándose no sin trabajo pero siempre desde el placer por el movimiento.

Es tiempo de prepararnos para el futuro calorcito del verano. Es época de tonificar glúteos, fortalecer abdomen y afinar la cintura para disfrutar de la primavera con el cuerpo al sol.

El cuerpo es nuestra casa, el lugar donde vibra el alma. Nuestros huesos nos dan estructura y sostén, nuestros músculos nos llevan y nos traen con mayor o menor agilidad, gracia y fluidez, depende como los entrenemos.

Nuestra piel es límite entre el afuera y el adentro y a la vez es la puerta de conexión con el afuera, con el "otro".

Nuestra piel habla de lo que nos pasa, se estremece, se enrojece, tiembla, erupciona, brilla.

Nuestro trabajo comienza dentro, en la profundidad y florece luego hacia afuera, como la primavera.

Feliz Primavera !!!

Estudio Aire
03488-433 246
011-15-4160-5936

La Primavera es tiempo de producir, crear, conectar, relacionarse, disfrutar del afuera, explorar nuestras emociones y nuestros sentimientos para brillar y vibrar con los "otros"

Prof. Laura Toriggio
Coordinadora general
Estudio Aire

Truquitos de Windows

Te contamos

… Algunos trucos interesantes para tu trabajar en la compu.

Liberar memoria Ram.

Tras haber ejecutado una o múltiples aplicaciones o juegos que hagan uso intensivo de los recursos del sistema, habremos detectado que Windows queda algo “tocado”, mucho más lento. Esto es debido a que quedan restos de las aplicaciones bloqueando la memoria.

Lo resolvemos mediante un pequeño archivo Script que refresca la memoria.

Abrimos el bloc de notas de Windows y dependiendo de la memoria de la comp. Escribiremos los siguientes valores:

Mystring=(16000000) si tiene menos de 128Mb

Mystring=(80000000) si tiene más de 128Mb

Guarda el archivo en donde quieras con el nombre que quieras mientras respetes la extensión .vbe (por ejemplo liberar.vbe)

Ahora le haces doble clic al archivo y Windows refrescará la memoria

Más Memoria para tus programas

Al iniciar windows siempre pierde tiempo en buscar los programas que va a utilizar y nos muetra la pantalla de bienvenida o el escritorio.

Si abres un programa, lo cierras y lo vuelves a abrir verás que tarda menos que la primera vez que lo abriste.

Para que los programas que más utilizas se abran siempre así de rápido utiliza este truco:

Inicio/Ejecutar

En el cuadro escribe “regedit” sin comillas

Muévete hasta la clave

HKEY_LOCAL_MACHINE/SYSTEM/CurrentControlSet/Control/Sesion Manager/Memory Management

Haces doble clik sobre la entrada LargeSystemCache y le pones el valor 1

Cierra todas las ventana y reinicia la máquina. Ahora todo andará más rápido

Apagar el equipo desde un icono

Para apagar el equipo desde un icono de acceso en el escritorio debemos crear uno siguiendo estos pasos:

Hacé un clic con el botón derecho del Mouse sobre un lugar despejado del escritorio y elige Nuevo/Acceso directo

Escribe shutdown.exe -s –t 00

Pulsas el botón Siguiente le pones un nombre al acceso directo y el botón finalizar.

Si querés que te deje unos segundos para guardar algo, reemplaza el 00 por el número de segundos Ej. shutdown.exe -s –t 12

Si tienes problemas de movilidad

Los problemas motores no limitarán tu trabajo con la Pc. Si solo puedes usar el Mouse y no el teclado, ten un teclado en pantalla para usar con el Mouse lo que te permite usar las aplicaciones, procesador de texto, planilla, mail, internet, sin usar el teclado.

Crea un icono de acceso directo en el escritorio y tipea oks cuando te pida el archivo o la ruta, nombre al icono y pulsa finalizar. Ahora hacé doble clik al icono del escritorio y disfrutá de la Pc.

Consultas y dudas a
capacitación@racs.com.ar
Av. Eugenia Tapia de Cruz 1183
Escobar
Tel.: 03488-423005 / 425898
www.racs.com.ar

Anciano y Viejo

Viejo se refiere a la edad. Anciano a las cualidades del espíritu.
El viejo tiene achaques, el anciano, experiencia.
El viejo es raro, extravagante, gruñón, egoísta.
El anciano es discreto, prudente, previsor, resignado.
El viejo es el censor constante de la juventud;
el anciano es su guía, su maestro.
Así decimos:
Las canas venerables del anciano (no del viejo).
Los achaques de la vejez (no de la ancianidad).
La vejez se teme. La ancianidad se venera.
El viejo puede ser ruin y perverso.
El anciano es bueno y virtuoso.
El primero es el que puede delinquir, el segundo es el que aconseja.

Desde la antigüedad y en los distintos pueblos se habla de los “Consejos de Ancianos,” nadie menciona los ¡Consejos de Viejos!

¿No habrá llegado el momento de darle a la voz “viejo” su sentido lógico y natural y tratarlos a ambos con el mismo amor y respeto?



Las plagas en nuestro hogar

Creo que la gran mayoría de los que hemos decidido vivir en la zona disfrutamos del contacto con la naturaleza. Pero éste placer, a veces, tiene su precio. Cuando éste contacto se vuelve demasiado estrecho empezaremos a dejar de disfrutarlo con plenitud y esto puede ocurrir cuando determinados animalitos deciden utilizar nuestra casa como "su casa" y nos generan molestias o potenciales riesgos a nuestra salud. Ante ésta situación consideraremos Plaga a éstos invasores sin importar si son lindos o feos, buenos o malos. Por ejemplo, todos sabemos que las abejas son insectos de mucha utilidad y en las explotaciones agrícolas se tiene mucho cuidado con el uso de plaguicidas cuando se desarrolla la apicultura en la zona. Pero si se instala una colonia de abejas en nuestra casa, ya sea, en la chimenea o dentro el techo o en paredes huecas, indudablemente las vamos a considerar una plaga, y deberemos tomar las medidas que sean necesarias para erradicar a éstas invasoras. ¿Por qué? Bueno, son un riesgo para los habitantes de la casa especialmente niños y personas alérgicas a su veneno. Si bien son insectos laboriosos y tranquilos que no suelen atacar a las personas el peligro de un ataque siempre está latente y no es cuestión de arriesgar nuestra salud y menos la de nuestros hijos.

Otro caso es el de los murciélagos, que si bien, la gran mayoría de las personas siente rechazo por ellos por considerarlos feos, son animalitos muy benéficos ya que se alimentan de insectos (las especies que hay en ésta zona). Así todas las noches cazan un gran número de insectos como mosquitos y otros que son plagas del jardín. Pero cuando ellos se instalan en nuestra casa empiezan a ser un problema por los ruidos que ocasionan, sus olores y su potencial riesgo de transmisión de enfermedades como la Rabia e Histoplasmosis, que es una enfermedad respiratoria ocasionada por la inhalación de esporas del hongo Histoplasma caspsulatum que puede desarrollarse en la materia fecal de los murciélagos.

Entre los animales que nos causan cierta simpatía podemos nombrar a la Paloma doméstica, pero ellas también pueden ser un problema. Suelen utilizar nuestras casas y edificios para construir sus nidos en ellos o simplemente como lugares de descanso.

Además de los ruidos molestos que generan, sus excrementos ensucian los techos y paredes y como en el caso de los murciélagos también pueden ser un factor de riesgo para nuestra salud. En su materia fecal pueden encontrarse los microorganismos responsables de la Histoplasmosis, Ornitosis (Psitacosis) y Salmonelosis entre otros.

Ante éstos ejemplos debemos analizar cuándo la presencia de determinados animales pueden llegar a ser un problema y cuando no. El límite entre uno y otro caso, a veces, es difícil de evaluar y dependerá de cada persona en particular. A algunas personas no les incomodará ver alguna que otra arañita en su casa, algo bastante común, pero otras no tolerarán la presencia de ninguna. Entonces el nivel de tolerancia de cada uno y la evaluación de riesgo a nuestra salud serán los factores que decidirán el momento de tomar las medidas de control necesarias.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail: mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

Descubriendo la sintonía 13:20

Los seres humanos tenemos a nuestro alcance la posibilidad de conectarnos con una"frecuencia natural y armónica" a través del cambio del calendario actual por el sincronario legado por los mayas que es una secuencia de 13 lunas de 28 días.

Este calendario está regido por la frecuencia o sintonía 13:20 que es la base de la Ley del Tiempo.

Esta Ley surge como resultado de la investigación realizada por el Dr. José Argüelles, quien preside la Fundación para la Ley del Tiempo y el "Movimiento de Paz para el Cambio de Calendario de las 13 Lunas", y quien fuera su mujer, Lloydine, en el año 1989.

Tras varios años de estudio de los varios calendarios mayas y, aislando el sistema matemático que es la base de los mismos, concluyeron que el tiempo pertenece a la cuarta dimensión, y su frecuencia se expresa a través de la razón 13:20.

Esta frecuencia, inalterable y sincrónica, es la que desciende cada día a nuestro planeta y a toda la galaxia, impregnando a todos los seres vivos, sean concientes o no de ellos.

¿Pero a qué se refiere esta proporción 13:20?

El Tzolkin, calendario maya que combina los 20 Sellos Solares con los 13 Tonos Lunares, nos da una posibilidad de 260 días o energías posibles.

Esta proporción Sagrada se encuentra plasmada en nuestro cuerpo, en las trece articulaciones mayores: dos tobillos, dos rodillas, dos caderas, dos muñecas, dos codos, dos hombros y la articulación del cuello, y en nuestros veinte dedos de las manos y los pies.

Cambiando el calendario gregoriano o 12:60 (doce meses, sesenta minutos) por el calendario de 13 lunas o 13:20, modificamos el concepto "tiempo es dinero" por el concepto "tiempo es arte"

Y es en este concepto donde se nos permite abrir nuestra conciencia, despertar y educar a nuestro ego y convertirlo en espíritu.

"Tiempo es arte" nos invita a un camino y a un proceso creativo en relación a nuestras vidas.

Como conclusión de este descubrimiento nos queda una excelente herramienta para re-conectarnos con los ciclos naturales y la armonía universal, y, en definitiva, con nosotros mismos.

"DONDE HAY PAZ, HAY CULTURA"
"DONDE HAY CULTURA, HAY PAZ"
Nikolai Roerich

"IN LAKE CH"(Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta Corporal
Instructora de Calendario Maya

¿Está por adoptar un perro de raza para mascota?

Esto no es lo mismo que adquirir un mueble o un auto. Al comprarlo o recibirlo de regalo usted está "adoptando" un ser vivo que por unos quince años, el promedio de vida varía según la raza, va a interactuar activamente con usted, va a jugar con sus hijos, va a compartir su hogar y a veces hasta… ¡¡va a dormir en la misma cama que usted o algún miembro de su familia!!

Por lo tanto la elección también merece tiempo y esfuerzo para que todos se beneficien.

¿Qué debe tener en cuenta al elegir?

Es importante conocer las características del perro en su totalidad, no sólo el "diseño" o el tamaño. Un perro puede parecerle muy lindo estéticamente y muy adecuado en cuanto a su tamaño para las dimensiones de su casa o departamento, pero una vez "interactuando" con él o ella aparecen las sorpresas del tipo: "es muy inquieto", "ladra mucho con o sin motivo aparente", "es ineducable", "es muy dominante o agresivo", "pierde mucho pelo" y tantas otras adversidades que hacen que uno se arrepienta de la adopción hasta llegar en algunos casos a regalarlo y en otros a padecerlo porque "ya nos encariñamos".

Infórmese para elegir bien la raza, que es lo que distingue a los perros por sus características físicas, de temperamento y de predisposición para determinadas actividades.

Dentro de una raza puede haber variedades, por ejemplo tipo y largo de pelo, tamaño o color.

A su vez se agrupan de acuerdo a la actividad para la que están predispuestos, lo que se ha buscado al crear las razas por su utilidad: pastores, sabuesos, cobradores de caza, etc. Y es lo que hace que algunos ladren mucho y otros disfruten llevando y trayendo cosas en la boca, por dar un par de ejemplos.

Recuerde que todas estas características se transmiten genéticamente, entonces no es cuestión de decir: "Bah!, el perro va a ser como yo lo eduque", porque eso es subestimar a la naturaleza y muchas veces lleva a decepciones que podrían evitarse. El Basset Hound es famoso por ser "testarudo" como mascota, pero sus fans lo saben y lo aceptan tal como es, después de todo es lo que lo hace un "tenaz sabueso" cuando trabaja.

Es también importante elegir el sexo, ya que macho y hembra tienen algunas diferencias en sus costumbres y hábitos de higiene.

Si bien en muchos países de Europa y en Estados Unidos la gran mayoría de perros mascota son castrados, (la reproducción se deja a cargo de los criadores) eso no cambia las características generales ligadas al sexo. Sí los hace más libres y es más cómodo para la convivencia por cuanto los machos no manifiestan tanto el imperativo biológico de "buscar dónde poner sus genes", lo que a veces lleva a que se escapen o los hace pelear con otros machos, y las hembras no están recluidas por estar en celo, ni son "acosadas" en las plazas aún cuando no lo están, como suele suceder.

Una vez que eligió el perro que responde a sus expectativas tiene que tener en cuenta si lo compra con "papeles" y la elección de un criador responsable.

Los llamados "papeles" corresponden a la tramitación del certificado de pedigree, que es un certificado que asegura que su perro es de pura raza, porque hay perros de raza pura que no lo tienen, pero NO hay perros con pedigree que no sean de raza pura. Pero ¿qué nos asegura esto en cuanto a su salud, cualidades estéticas y temperamento?

Muy poco si la salud de los padres, abuelos y demás familiares no ha sido controlada por la persona que los crió, y si en las tres o cuatro generaciones anteriores no hay varios perros Campeones.

Esto último también figura en el pedigree y es lo que le da información sobre cómo va a ser su cachorro cuando sea adulto, porque quiere decir que va a heredar las características de ejemplares que han sido evaluados por especialistas, han sido juzgados y fueron distinguidos entre los mejores representantes de la raza.

Un criador responsable tiene en cuenta todo esto al elegir sus reproductores ya que asume el compromiso de lograr y mantener lo mejor de la raza en los tres aspectos: salud, belleza y temperamento, afianzando este último con la socialización de los cachorros desde el primer momento de sus vidas.

Por su parte usted puede, y debería, solicitar al criador que le deje ver los pedigríes y los controles de salud de los padres del cachorro, antes de decidir la compra. Especialmente los estudios realizados para descartar, en lo posible, las enfermedades más frecuentes de la raza.

Agreguemos que para un criador registrado en la Federación Cinológica Argentina está prohibido vender perros sin pedigree, ya que eso está en contra del espíritu de la cinofilia.

En el precio de su cachorro influyen todas estas ventajas, pero no deben aumentarlo por "los papeles" ya que los gastos por su tramitación no son significativos.

Entonces: tener en cuenta la raza, la variedad, el sexo y buscar un criador responsable.

Por último, pero no menos importante, recordar que cuando se adopta una mascota hay que "adoptar" también un buen veterinario.

Si además usted aprende lo necesario para brindarle al cachorro una buena educación, y tiene mucha paciencia y dedicación los primeros meses, dispóngase a: ¡Disfrutar plenamente de su mascota!



Carmen Milán

¡Uno es responsable para siempre
de lo que ha domesticado!
"El Principito" Antoine de Saint Exupèry

"Persis Luc" Golden Retrievers
(011)15-5691-5159
cachorros@persisluc.com.ar
www.persisluc.com.ar

Floración proterante

Algunas plantas de follaje caduco presentan este tipo de floración proterante, esto significa que florecen antes de la aparición de las primeras hojas.

A continuación daremos algunos ejemplos de especies que podemos incorporar a nuestro jardín.

JACARANDA: es un árbol de copa globosa de gran porte, color verde medio de aspecto plumoso. Alcanza una altura de 13 metros y su diámetro alcanza los 8 metros. Sus flores acampanadas de color azul violáceo aparecen en primavera antes que las hojas (noviembre), aunque tiene una segunda floración en verano (marzo) acompañada por el follaje.

LAPACHO ROSADO: es un árbol de copa globosa, de gran porte, las flores rosadas son muy ornamentales, aparecen dispuestas en amplias panojas terminales cubriendo el árbol en primavera antes de la foliación.

ARBOL DE JUDEA O CERCIS: es un árbol pequeño de hojas redondas y verdes, con flores de color rosado vivo en ramilletes pequeños que aparecen sobre sus ramas en primavera antes de la aparición de las hojas. Puede utilizarse como árbol de vereda o aislado en parques.

MAGNOLIA LILIFLORA: es un arbusto de mediana altura, puede superar los 3 metros, con numerosas ramas extendidas desde la base. Esta provisto de yemas florales de gran tamaño, las flores son grandes, terminales, solitarias de color púrpura oscuro por fuera con forma de tulipán, aclarándose o aun blanquecinas en el interior de sus pétalos. Su resistencia al frío es muy buena, tolera heladas intensas. Florece en invierno. Sus hojas son verdes y grandes.

MAGNOLIA STELLATA: es un arbusto de mediana altura, de crecimiento lento. Sus flores son perfumadas, dobles de 10 a 12 centímetros de diámetro, de color blanco níveo o con algún tinte rosado formadas por abundantes pétalos. Florece a fines del invierno, a veces durante la aparición del follaje.

MEMBRILLERO DE JARDIN: es un arbusto de mediana altura, alcanza hasta 1,50 metros de altura, espinoso con hojas finamente aserradas de color verde intenso. Las flores de escasos pétalos, de 3 a 5 centímetros de diámetro pueden ser rojas, rosadas o blancas. Existe una variedad de flor doble. Florece en invierno soportando fríos intensos.

DURAZNERO DE FLOR: árbol pequeño muy ramificado. Las flores pueden ser blancas, rosadas o rojas.

CEREZO DE FLOR: árbol pequeño con flores muy llamativas rosadas, dobles en racimos péndulos.

CIRUELO: árbol que puede alcanzar 4 a 5 metros de altura, con poda puede reducirse casi la mitad. Cada yema origina una o dos flores blancas y grandes las cuales aparecen desde fines de agosto hasta septiembre, duran 10 a 12 días y aparecen antes que el follaje.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

La Carreta

Caminaba con mi padre cuando él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó: "Además del cantar de los pájaros, ¿escuchas algo más?"

Agudicé mis oídos y algunos segundos después respondí: "Estoy escuchando el ruido de una carreta." Eso es-- dijo mi padre. "Es una carreta vacía." Pregunté a mi padre: "¿Cómo sabes que es una carreta vacía si aún no la vemos?" Entonces mi padre me respondió: "Es muy fácil saber cuando una carreta está vacía…Por el ruido: Cuando más vacía está la carreta, mayor es el ruido que hace."

Hasta hoy, ya adulto, cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todos, siendo inoportuna o violenta, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose preocupado y menospreciando a la gente, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo: "Cuando más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace."

La Humildad consiste en callar nuestras virtudes y permitirle a los demás descubrirlas.

Autor desconocido

Programa sencillo para lograr facilmente la relajación

En los revolucionados tiempos de hoy estamos, cada vez, más necesitados de superar el stress, alcanzar la paz mental y ampliar nuestra capacidad para disfrutar de una vida armoniosa.
Afortunadamente, ya están a nuestro alcance incontables disciplinas, técnicas y recursos para hacer algo al respecto.
En general, asociamos la relajación con la interrupción de nuestras rutinas diarias como los feriados, licencias y vacaciones; sin embargo, sólo aprendemos a relajarnos cuando aplicamos nuestra voluntad para crearnos nuevas rutinas específicas orientadas a favorecer este estado natural de todo ser humano.
Sí, porque todos disponemos, por naturaleza, del potencial para la integración equilibrada del cuerpo, las emociones y la mente. Entonces, cuando utilizamos concientemente nuestro potencial nos damos permiso para alcanzar un estado de óptima salud en nuestro cuerpo físico y un clima de bien-estar en nuestro mundo de pensamientos y afectos.
De esta manera nos vamos entrenando para que la relajación sea parte de nuestra forma de estar en el mundo y poder contar con una positiva base de apoyo desde la cual salir a transitar los diversos desafíos y aprendizajes que cada día nos propone.
Se está preguntando si necesita hacer algo, en este momento, para relajarse y superar el stress? Si de la siguiente lista encuentra familiares y puede tildar, por lo menos, 6 del total de los ítems… entonces su respuesta es un rotundo SÍ.

- Dolores de cabeza frecuentes
- Cansancio y pesadez generalizados
- Insomnio
- Irritabilidad o mal humor frecuente
- Dolor de articulaciones
- Falta de concentración
- Fallas de la memoria
- Sensación de angustia, depresión o impotencia
- Poco o nada de sentido del humor
- Pesimismo
- Falta o exceso de apetito
- Diarrea o constipación nerviosa
- Acidez u opresión estomacal
- Aceleración del pulso o palpitaciones
- Dificultades respiratorias
- Calambres, hormigueos o punzadas en extremidades
- Disminución del deseo sexual
- Falta de motivación para emprender las tareas

Si bien cada persona expresa de un modo propio los síntomas del stress, en todos los casos se trata de señales que se manifiestan a nivel físico, mental y de conducta. Estas señales pueden aparecer de manera exclusiva en un solo nivel o afectar a los otros niveles simultánea o sucesivamente, como una cadena de mal-estares.
Si el stress se detecta y se repara en el corto plazo, se logra detener esta cadena de señales. En caso contrario, la situación se agrava progresivamente pudiendo llevar a situaciones extremas, donde aún sin quererlo se ponga en juego la vida.
Ante este panorama, contamos con formas sencillas de accionar (sin dejar de consultar, por supuesto, al médico cuando se trata de afecciones físicas). Entre ellas, el siguiente programa:

- Dedicar unos minutos por día a permanecer recostados en un lugar que resulte agradable, cálido y tranquilo; asegurándonos de no ser interrumpidos durante ese lapso. Podemos elegir una música suave que ayude a crear el clima de distensión (música de delfines, de cascadas, de mar, de mantrams-sonidos sagrados, de campanillas, cantos gregorianos ó música clásica).
- Ejercitar la respiración conciente, centrando la atención en cómo entra y sale el aire de la nariz y enviando "mentalmente" el aire a cada parte del cuerpo con la intención expresa de renovar las células, los tejidos, órganos y sistemas con la corriente de vida (energía) que fluye en cada ciclo respiratorio.
- Contraer intensamente todo el cuerpo por unos instantes y luego aflojar todos los músculos observando como se relajan zona por zona, comenzando desde los pies hasta finalizar en la cabeza (garganta, mandíbulas, músculos faciales, ojos y cuero cabelludo).
- Finalmente, imaginar una situación, actividad, lugar o condición que nos resulte agradable y tranquilizante, como por ejemplo, caminar por la orilla de un lago/abrazarse con un ser querido / tomar un baño de inmersión / mirar el horizonte, etc. Y mantener esa imagen unos minutos observando especialmente nuestra forma de estar en esa escena (detallar mentalmente lo mejor posible la expresión de nuestro rostro: sonrisa, mirada, belleza, frescura, y todo lo que verdaderamente deseamos para nosotros como resultado. Hacer lo mismo con la expresión del cuerpo: vitalidad, forma, postura, movimientos, estética, etc). Hacer hincapié en esa imagen SINTIENDO QUE ES ASÍ COMO YA SOMOS O ESTAMOS. De esta manera estamos sembrando la semilla de lo que luego se manifestará para nosotros en nuestra realidad porque la Energía Vital sigue el rumbo que le propone la mente a través de la formulación de nuestras intenciones, pensamientos, órdenes y creencias.

ß Finalizar este programa llevando ambas manos al corazón (la derecha sobre la izquierda) en gesto de agradecimiento por el permiso que nos hemos dado para conectarnos con nuestra esencia y liberar el poder sanador que proviene de la dimensión más elevada de nuestro SER.

Marisa Ordoñez
Lic. En Psicología – Master en Técnicas de Sanación Energética
03488 – 44 45 97 / 011 155 110 1332
Marisa_macnet@fibertel.com.ar

Qué es la psicoterapia

Definida a grandes rasgos una psicoterapia: Es un método de tratamiento de síntomas y trastornos psicológicos, que utiliza diversas herramientas, para su resolución.

En la actualidad existen distintos modos de abordaje. Estos responden a diferentes escuelas,con distintos marcos teóricos, que varían en los recursos empleados.

Es importante señalar, que todas ellas apuntan a la resolución de conflictos, los cuales se manifiestan a través de síntomas.

Muchas veces las mismas son definidas a partir del tiempo de duración del tratamiento. Cabe señalar, que en todas ellas se trata de un proceso, que nos lleva hacia la cura.

Tomando al psicoanálisis, como técnica psicoterapéutica. Podemos definirlo como un método de tratamiento, con un modo de abordaje que toma en cuenta la historia y conflictos inconscientes del paciente. Utilizando instrumentos de trabajo como la interpretación.

Este modo de abordaje varía en relación al diagnóstico de situación. Teniendo en cuenta al paciente, la problemática que trae y su situación emocional actual.

Por ejemplo ante una situación de crisis se tendrá como objetivo definir puntos urgentes de intervención.

Tomando como punto de partida, aquellos conflictos que generan mayores montos de angustia y malestar.

Este modo de psicoterapia, psicoanalítica, se define como de modalidad focalizada y tendría como primer objetivo la resolución del conflicto más urgente.

Muchas veces, el malestar es vivido, sin saber en forma consciente a que orden de conflicto pertenece.

En esos casos se variarán objetivos, acompañando en un primer momento, un trabajo de discriminación de conflictos.

Lo importante a tener en cuenta al definir una psicoterapia psicoanalítica, es que se trata de un método de tratamiento, que tiene el objetivo de brindar claridad y resolución de los conflictos inconscientes. Que tendrá en cuenta el motivo de consulta del paciente y la situación actual por la que atraviesa.

Lic. Lorena Meroni
Psicóloga UBA
03488-426433
011-15-6044-9935

Ganar energía por medio de la respiración

Hoy vamos a proponer la práctica de Kapalabhati (Kapala significa "cráneo" y bati es "brillante"), que es una de las seis kriyas o prácticas de purificación que enseña el yoga clásico. Este sencillo ejercicio de pranayama produce una rápida eliminación de todas las mucosidades adheridas en el aparato respiratorio. Refuerza el sistema nervioso y contribuye incrementando la cantidad de oxígeno que recibe el organismo. Tonifica la circulación y eleva el rendimiento metabólico. En el aspecto psíquico aumenta el dominio de sí mismo y la capacidad de concentrar la mente. Por ser energizante y favorecer la concentración – de ahí su nombre "cráneo brillante"- es ideal para quienes estudian o realizan tareas intelectuales. Le aconsejamos vivamente que no sobrepase, sin autorización de una persona competente, las medidas y duración que aquí indicamos para cada ejercicio. Un exceso en los ejercicios respiratorios podría producirle efectos nocivos en vez de beneficiosos.

Ejecución:

Haga una inhalación completa. A continuación haga una exhalación vigorosa por la nariz de modo que salga de un golpe el aire que había entrado. Procure no hacer ningún esfuerzo especial con las fosas nasales y la laringe. La exhalación se debe producir mediante una contracción del abdomen semejante a la del acto de toser. Una vez que suelte la contracción, sin hacer nada especial para ello, y debido a la relajación abdominal, automáticamente entrará aire nuevo a los pulmones. Entonces repita la exhalación vigorosa, una y otra vez, hasta llegar al número de doce. O sea, que el Kapalabhati se compone inicialmente de doce exhalaciones forzadas ininterrumpidas, conseguidas mediante súbitas contracciones de los músculos abdominales y del diafragma. Como las costillas no intervienen de manera activa en ningún momento de la respiración el pecho permanecerá todo el tiempo prácticamente inmóvil.

Después de hacer las doce exhalaciones forzadas y rápidas, descanse unos momentos respirando con normalidad. Una vez reposado, repita otra serie de doce exhalaciones más. Repita esto diariamente durante quince días al cabo de los cuales puede añadir otra serie de doce, con lo que hará un total de tres series de doce exhalaciones.

Por su poder energizante kapalabhati no debe realizarse por la noche ya que luego sería dificultoso conciliar el sueño.

Stella Ianantuoni
Instructora de yoga
Universidad del Salvador
03488-405157
15-4417-8223

Yo ya no fumo

Cuando alguien dice, yo FUMO esta diciendo atento contra mi salud y la de los que me rodean. Contra mi salud, por el daño físico que me provoca, a nivel neurológico, a nivel cardiovascular, en el ámbito pulmonar, sobre mi piel, sobre mi aparato digestivo etc. Contra la salud de los demás, por que los fumadores Pasivos reciben tanto daño como los activos ya que inhalan el humo del fumador, humo que ni siquiera esta filtrado por el paso a través de la colilla. Por lo dicho, el que dice DEJO DE FUMAR, esta diciendo, mi calidad de vida va a mejorar, mi capacidad física va a ser mayor, mi capacidad intelectual y memoria van a intensificarse, mi actitud sexual estará acorde a la demanda, me sentiré fuerte, ágil, joven y apto para enfrentar la vida, y responder adecuadamente a las exigencias de una sociedad cada vez más demandante y competitiva. Pensaré también, no represento un perjuicio para la salud de nadie, no incomodo a nadie, no soy mal visto ni segregado por ninguna persona, no soy rechazado ni por mi olor ni por mi aliento. Pero esto, se ve acompañado por una sensación de gran potencia síquica, la de poder manejar la voluntad, ante una adicción tan temida y tan difícil de controlar como es la ADICCIÓN AL CIGARRILLO.

Por todo esto, dejar de fumar es ganar una batalla, que sin duda alguna es ganar la gran guerra, la guerra contra muchas enfermedades, la guerra que nos posibilitara una excelente calidad de vida, como así también la tranquilidad de nuestros afectos.

PROPUESTA TERAPEUTICA PARA DEJAR DE FUMAR

Qué es fumar?. Un vicio, un hábito, una adicción. Yo digo que es una adicción porque están todos los componentes para que esto pueda considerarse así. Un componente psíquico, un componente físico y con esto la necesidad de aumentar la dosis, es decir aumentar la cantidad de cigarrillos consumidos.

Si hablamos de lo psíquico decimos, en una explicación simple que la psiquis de un fumador está grabada por una situación psicosocial que responde a aspectos culturales ligados a la infancia y adolescencia. El niño o el adolescente que desea ser grande, imita actos de los grandes, por lo tanto el que fuma es grande. También está ligado con el sentirse seguro; el grande fuma y se muestra seguro, por lo tanto el mensaje que el niño registra es; el que fuma es grande y seguro; por esto ante situaciones difíciles, de inseguridad o de hostilidad, los fumadores responden fumando. También debemos considerar, en éste pequeño análisis, la asociación que existe entre lo afectivo y lo oral, ya que ésta es una de las vías por la cual el niño recibe amor materializado en el alimento (oral) , por eso la compulsión de fumar en situaciones de desafectividad, como así también en el fumador compulsivo, al intentar suprimir el fumar, el inmediato reemplazo por otra actividad oral, como por ejemplo: el aumento de la ingesta alimentaria y/o alcohólica.

El otro aspecto importante es el físico; el fumador empedernido dice: Estoy nervioso, estoy ansioso, voy a fumar un pucho. En realidad no disminuye su nerviosismo ni su ansiedad, lo que hace es distraer estos componentes, sin lograr bajar dichos niveles.

Cuando el fumador intenta dejar de fumar sin recibir la adecuada ayuda profesional se instala en lo que se denomina " síndrome de abstinencia", constituído por sudoración, temblores, palpitaciones, irritabilidad, inquietud, insomnio y el pronto reemplazo oral "hiperorexia"(comer mucho), todo esto hace que la propuesta de dejar de fumar se abandone rápidamente. ¿Qué pasa cuando el fumador se prepara psíquicamente y además recurre a un profesional para una terapéutica adecuada?, pues en un altísimo porcentaje(el 85%) logra el objetivo y deja de fumar.

La "Laserterapia" es un método terapéutico que utiliza tecnología de avanzada, la aplicación del rayo láser.

La aplicación de dicho rayo es; no invasiva, no lesiva, no dolorosa y carece de efectos secundarios. La aplicación del mismo se realiza en actos de acupuntura y laserpuntura, a partir de los cuales, y por estimulación refleja, produce la liberación de sustancias neurotransmisoras unas y neuroefectoras otras, Ej. Endorfinas, endoencefalinas, etc., estas sustancias van a actuar sobre centros nerviosos de localización hipotalámica, produciendo el adormecimiento de los mismos y provocando en el paciente el no deseo de fumar.

Dr. Juan Gulizia.
011-15-5400-4249 / 03488-427010

¿Sabés recibir?

¿Sabés por qué el mar es tan grande, tan inmenso y tan poderoso?
Porque teniendo la humildad de colocarse unos centímetros por debajo de todos los ríos, descubrió que podía ser grande aprendiendo a recibir.

A veces pienso qué fácil nos resulta dar y hacer por otro y qué poco disponible tenemos el recibir o el hacer pedidos.
Nuestra cultura nos ha educado en darle mas importancia a las necesidades ajenas que hacernos cargo de las nuestras.
Y cuando muestro esto en mis talleres la inevitable pregunta que aparece es si esto no es egoísmo?
Y yo sostengo que el egoísmo es pensar solamente en uno mismo y sentirme merecedor de recibir es una forma de alimentar nuestra autoestima.

Cuanto más das, más recibes.

Por otra parte en este juego de dar y recibir si siempre jugamos a dadores nos perdemos la posibilidad de jugar el otro rol y tener los beneficios del mismo.
¿Qué sería de nosotros si no intercambiáramos roles en este juego?
¿Qué pasaría si nadie recibiera?
¿Pensaste en lo placentero que te resulta ser vos el dador?
¿No te gustaría permitirle al otro que también sintiera ese placer?
¿No te gustaría aprender a ser agradecido y reconocido de lo que el otro te da?

El espíritu se enriquece con
aquello que recibe.
El corazón con aquello que da.
Victor Hugo

Hace poco estuve trabajando con una profesional exitosa que vino a la consulta a partir de que le estaba yendo muy bien en su trabajo y no sabía qué hacer frente a tanto reconocimiento de sus clientes.
Me comentaba que cuando le agradecían, ella se ponía muy incómoda y se sentía inadecuada. Concretamente no sabía qué hacer ya que para ella su trabajo era algo disponible, que no le costaba un esfuerzo extra, entonces no tenía sentido tanta alharaca.

La gratitud es la madre
de las demás virtudes,
aunque pocas personas
desarrollan la capacidad de agradecer
y menos de recibir agradecimientos.
Lair Ribeiro

Trabajé con ella el reconocimiento de su trabajo y la manera en que el mismo impactaba en sus clientes provocando cambios favorables en ellos.
Trabajé con ella la valoración y el merecimiento de una recompensa no monetaria.
También le mostré que importante era para la persona que estaba agradeciendo que ella pudiera recibirlo con orgullo y alegría.

Te dejo una tarea de observación a vos mismo:
Observa cuán disponible tienes la capacidad de recibir?
Y de sentirte digno de pedir?
Y de mostrarte orgulloso de vos mismo?
Y de darle lugar al otro para que sienta placer ayudándote?
Y de cambiar de roles con tu compañero para ver que sucede diferente?
Y por una vez, aunque sea, mostrarte y ser receptivo en lugar de ser siempre el dador

Todos los ríos van al mar,
pero no por eso el mar se desborda

Extraído de las news letters de Patricia Hashuel

Roxana Di Biase
Coach Ontológico Profesional
Coach-ont-rox@fibertel.com.ar

Reproducción: Síndrome de ovarios poliquisticos

El síndrome de ovarios poliquísticos (SOP) representa una combinación de falta de ovulación, hiperandrogenismo (aumento de hormonas masculinas en sangre) y la presencia de ovarios poliquísticos en la ecografía.
Su incidencia es del 5-10% en la población femenina en edad reproductiva.
Su origen es desconocido atribuyéndosele, un probable origen genético, que podría comenzar en la vida prenatal.
Las manifestaciones clínicas del SOP son muchas y varían de acuerdo con la edad de la paciente. Por lo general, se inician cuando la niña comienza a menstruar evidenciando atrasos menstruales considerables, aumento del vello corporal y obesidad.
En el 70% de estas pacientes se encuentran alteraciones metabólicas como aumento de la insulina, resistencia a la misma, pudiendo llegar a intolerancia a los hidratos de carbono.
Si la paciente consulta por fertilidad, se le debe realizar una exhaustiva historia clínica, haciendo hincapié en sus antecedentes familiares, así como en su peso al nacer. Se evaluará sus antecedentes personales, regularidad y duración de sus menstruaciones, antecedentes quirúrgicos, hábitos y costumbres. Se le realizará un cuidadoso examen clínico, evaluando peso, altura, medición de su cintura, investigación de la presencia de acné, y aumento de su vello corporal. Se complementará con ecografía (preferentemente) transvaginal, y se le solicitará análisis de sangre para evaluar sus hormonas.
Con respecto al tratamiento de SOP: si la paciente es obesa o presenta sobrepeso, se le indicará dieta y ejercicios. (Hay estudios científicos que avalan la normalización de la regularidad de las menstruaciones y ovulación con el descenso del 5-10% del peso). En el caso de aumento de los niveles de insulina, se le podrá implementar metformina. Esta es una droga beneficiosa para reducir los niveles de hormonas masculinas y restaurar la ovulación. Se ha comprobado que en algunas pacientes produce una reducción modesta o estabilización del peso, y descenso de los niveles de colesterol.
También se podrá agregar medicación para la inducción de la ovulación con seguimiento ecográfico.

Dra. Irene Dall´Agnoletta
Especialista en Medicina Reproductiva
Y Endocrinología ginecológica.
Cons Life 03488442044

Recuerdos del pasado

La palabra "naufragio" tiene gusto a fracaso y olor a misterio. Las historias que rodean a la historia de un barco hundido suelen ser tenebrosas y tapizadas de leyendas y coincidencias que desafían la imaginación. Simplemente no hay mares sin sal, ni naufragios sin misterios.

Corría el siglo XVII y América sangraba oro, plata y joyas preciosas que abultaban las repletas arcas de los reyes de España. Las siluetas de los galeones se recortaban amenazantes en los atardeceres del Mar Caribe. Su misión era transportar el producto por aguas colmadas de peligrosos y desconocidos escollos. Los tripulantes se debatían entre la ambición y la carga máxima que un barco de la época podía transportar. La ambición solía ganar.

El 4 septiembre de 1622 una flota de 28 embarcaciones partían desde La Habana hacia España, en sus bodegas rebosantes se apiñaba plata de Perú y México, oro y esmeraldas de Colombia, perlas de Venezuela, los tesoros de un imperio que se hundía con la conquista. Pero no todos los barcos llegarían a destino. El 6 de septiembre la flota sería alcanzada por un feroz huracán que asesinaría a ocho de sus embarcaciones, entre ellas Nuestra Señora de Atocha que se fue al fondo llevando consigo 265 almas. Sólo lograron salvarse del violento naufragio tres marineros y dos esclavos. Un segundo huracán ocurrido un mes después esparciría aún más los restos de la nave y su preciosa carga. Pese a los esfuerzos españoles por recuperar el botín, parecía que el Atocha había sido definitivamente tragado por el mar y había desaparecido para siempre.

Mel Fisher no era sólo un buscador de tesoros, ni un buzo avezado, era además un hombre obsesivo y persistente. Decidido a encontrar los restos del Atocha empleó 16 años de su vida en los que formó un equipo de buzos para desanudar la historia. La férrea voluntad de Fisher finalmente dio sus frutos. El 20 de julio 1985 el detector de metales del barco de Fisher enloqueció. Dos buzos bajaron a investigar y sólo se encontraron con un arrecife en forma de pirámide alargada, rasparon una de las "piedras" y descubrieron que se trataba de barras de plata apiladas. El galeón de madera había desaparecido por completo y el tesoro quedaba expuesto a pocos metros por debajo de las transparentes aguas. El Atocha había sido encontrado después de permanecer cautivo del mar por 363 años.

Lo que siguió fue el rescate de un fantástico tesoro conformado por 1.041 barras de plata, 77 lingotes y discos de oro, varias cajas con 3.000 monedas de oro cada una, 3.000 esmeraldas colombianas y 85.000 objetos preciosos como cadenas y crucifijos de oro. Se trataba, nada menos, que del tesoro rescatado más grande de la historia después del descubrimiento de la tumba de Tutankamon. Impresionante si se tiene en cuenta que el Atocha era apenas una de las 28 naves de la flota...

Entre los objetos había una copa hecha en oro contra conjuros a la que se le atribuía el poder de absorber los venenos que tuviera la bebida. Sin duda cada uno de los artículos rescatados tenía su propia historia de misterio y leyenda y no sólo habían tomado la vida de los 265 marineros si no la de miles de nativos que se emplearon para su extracción y fabricación. Ni siquiera Mel Fisher quedó fuera de la carga de misterios y coincidencias, ya que su nacimiento se produjo el 21 de agosto de 1922, apenas 16 días antes de cumplirse exactamente 300 años del naufragio. Curiosamente, un día por cada año que le demandó la búsqueda.

Hay quienes aseguran que aún quedan riquezas del Atocha esparcidas en el fondo y quienes aún están buscando los restos de las otras siete naves hundidas. Pero hay más, muchas más. El mar, ambicioso al fin, esconde los tesoros más fantásticos en la colección naval más grande con la que se pueda soñar. Entre sus aguas duerme pacientemente la historia de la humanidad, esperando por siglos en el fondo de coral a aquel que se anime a arrebatársela y la regrese a la superficie rodeada de leyendas y misterios.



Tito Rodríguez
Director
Instituto Argentino
de Buceo

Torta Primavera

De crema, chocolate y nueces.

Deliciosa torta para agasajar a los "Estudiantes" en su día.
No presenta dificultades en su elaboración, sólo, la de lavar y secar muy bien el pote de crema para poder utilizarlo como medida de los demás ingredientes. Este paso naturalmente, se obvia si lo guardan para la próxima preparación. Es muy práctica de trasladar.

Ingredientes:

1 pote de crema de leche de 250grs de buena calidad.
1 pote colmado de azúcar.
2 huevos.
2 potes de harina leudante, pueden agregarle una cucharadita de polvo de hornear.
2 cucharaditas de esencia de vainilla.
2 barritas de chocolate cortadas en trocitos y 1 de nueces picadas mezcladas con una cuchara de harina, para evitar que se depositen en el fondo de la torta.
Molde Savarín de 24cms (el que tiene el tubo en el centro),
enmantecado y enharinado.
Azúcar impalpable o cacao para espolvorear.

Preparación:

Colocar el azúcar y los huevos en un bols y batir hasta obtener una crema, perfumar con la esencia de vainilla.
Agregar una cuarta parte de la crema de leche y seguir batiendo hasta integrarla bien. Cambiar la batidora por una espátula.
Intercalar en forma de lluvia la harina con el resto de la crema, mezclar suavemente. Por último agregar el chocolate y las nueces.
Colocar la preparación en el molde, y cocinar en horno suave 40 minutos.
Desmoldar y espolvorear con el ingrediente elegido, o bañarlo con chocolate derretido con dulce de leche.
Se puede reemplazar el chocolate y las nueces, por ralladura de limón, naranja, pasas de uvas, o trocitos de dulce de batata, como siempre les digo dejen vagar su imaginación y experimenten con lo que más les agrade: "Atreverse es Crecer".
Agradezco a la abuela Dorita haberme hecho reencontrar con esta receta que tanto nos acompañó en nuestra juventud, cuando la crema comenzó a comercializarse en potes de plástico.
Y como la juventud uno tiene que llevarla siempre muy dentro, les deseo a todos los lectores de 4Estaciones:

Feliz Primavera!

La abuela Martha
abumarthaconhache@ciudad.com.ar

No hagas trampa...

A	B	C	R	E	F	G	H	I	J	K	L
M	V	I	O	L	E	T	A	U	V	X	Y
I	A	B	S	D	E	F	Z	H	I	J	K
R	M	N	A	P	Q	J	A	Z	M	I	N
U	Z	A	B	C	D	E	L	G	H	I	J
P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	V
E	Y	Z	A	L	C	D	A	F	G	H	I
J	K	L	M	A	O	P	Q	R	S	T	U
V	C	R	I	S	A	N	T	E	M	O	H

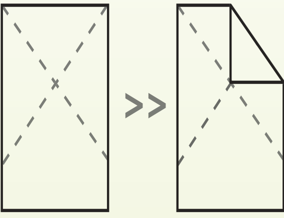
4	3	7	8	6	1	5	2	9
8	2	5	3	9	7	1	4	6
9	1	6	5	2	4	8	7	3
2	6	8	9	3	5	7	1	4
7	5	9	1	4	8	6	3	2
3	4	1	2	7	6	9	8	5
5	7	3	4	8	9	2	6	1
6	9	2	7	1	3	4	5	8
1	8	4	6	5	2	3	9	7

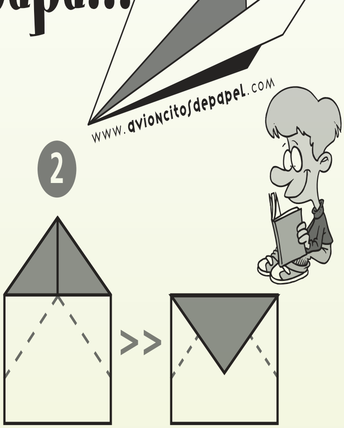
entretenimientos

Rincón de los niños ...

A jugar con papá...

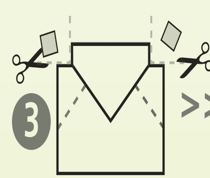
Agarramos una hoja A4,
y seguimos las instrucciones

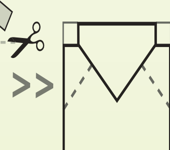




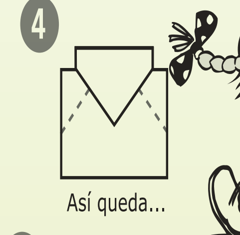
1 Doblar y desdoblar las diagonales marcadas; luego doblar las dos esquinas superiores

Ahora, doblamos hacia abajo la punta

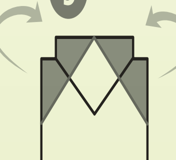


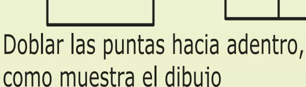


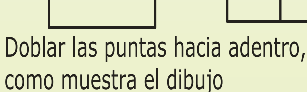
Recortar a mano ó con tijera un cuadradito de unos 2 ó 3cm de cada lado



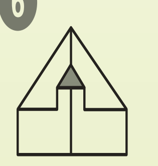
Así queda...





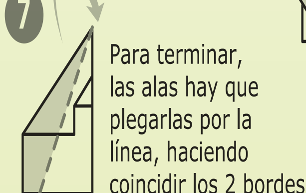


Doblar las puntas hacia adentro, como muestra el dibujo

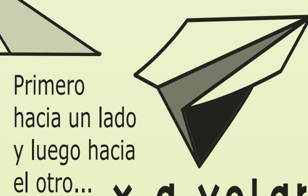


Luego subir la punta triangular

y después plegarlo al medio



Para terminar, las alas hay que plegarlas por la línea, haciendo coincidir los 2 bordes



Primero hacia un lado y luego hacia el otro...

Y a volar

Sudoku



para resolver el fin de semana

4								9
				9				
		6				8		
2								4
	5			4			3	
			2		6			
		3				2		
				1				
1								7

sopa de flores



en el cole me dieron de tarea, buscar 8 flores que en primavera florecen en nuestros jardines.

¿Me ayudas a encontrarlas?

A	B	C	R	E	F	G	H	I	J	K	L
M	V	I	O	L	E	T	A	U	V	X	Y
I	A	B	S	D	E	F	Z	H	I	J	K
R	M	N	A	P	Q	J	A	Z	M	I	N
U	Z	A	B	C	D	E	L	G	H	I	J
P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	V
E	Y	Z	A	L	C	D	A	F	G	H	I
J	K	L	M	A	O	P	Q	R	S	T	U
V	C	R	I	S	A	N	T	E	M	O	H

SUMARIO